

Subscribe

Past Issues

***V današnjem izvodu glasila si preberite:***

Kundalini joga za 6. čakro - za tretje oko

Krija za spodbujanje 3. očesa

***PRIHAJAJOČI DOGODKI:***

Učiteljski tečaj kundalini joga TT1, jan-jul 2017; [>>>več](#)

Jutranja sadhana v Ljubljani in okolici

[Oglejte si spletno verzijo, če se vam vsebina ne prikazuje pravilno.](#)



***Kundalini joga***  
ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

35. izvod

***Kundalini joga za  
6. čakro - za tretje oko***

***Atributi tretjega očesa***

Lega:	čelo
Duhovni vidik:	odgovornost do samega sebe
Osnovna potreba:	vizija in ravnovesje
Pripadajoča čustva:	zmedenost in jasnost
Pripadajoča žleza:	hipofiza
Organi:	oči, spodnji del glave, sinusi
Barva:	indigo modra

***Duhovni vidik tretjega očesa***

Središče leži med telesnimi očmi. Skupaj s hipotalamusom opravlja eno najpomembnejših nalog v telesu, saj ohranja občutek uravnovešenega, čeprav dinamičnega dobrega počutja. Dražljaj je prejema iz možganov, petih čutil,

čustev in krožečih hormonov. Izjemno spretno vsrkava informacije in odpošilja jasna navodila različnim sistemom, tako da se duša lahko izraža z najmanjšim naporom. Tretje oko je središče ravnovesja, modrosti, nenavezanosti in odgovornosti. Ravnovesje pa ne pomeni nedejavnosti, saj gre za dinamično prepletanje energij okoli središča tišine, ki jo je moč videti tudi kot ležečo številko osem, kar je znak za neskončnost.

Ko se kundalini energija dotakne tretjega očesa, se pretaka med snovjo in duhom, da bi se zlila v eno s Stvarnikom z dokončnim žrtvovanjem jaza. Kljub nenehnemu poudarjanju, kako pomembno je spoznavanje samega sebe, je smisel doseganja tega spoznanja prav v tem, da ga nato žrtvujemo za višji namen.

## ***Predlogi za uravnovešanje tretjega očesa***

- Vizualizirajte številko osem, kako se pomika najprej pred desnim in nato še pred levim očesom. Usmerjajte jo z intuicijo. Vaja uravnoveša tretje oko in utrjuje usmerjenost v življenju.
- Naučite se zaupati in uporabljati intuicijo. Najpogosteje je to prva misel, ki vam pride na um, druga je nagonski vzgib. Potovanje je enako pomembno kot cilj.
- Naučite se gledati tudi onstran težav. Težavne situacije se lahko gleda tudi kot del večje celote.
- Preverite svoj odnos do ljudi, za katere se počutite odgovorne in se iskreno vprašajte: »Kdo koga potrebuje? Kaj bi naredil v primeru, če te nihče več ne bi potreboval?« Ste dovolj pogumni, da rečete: »Ne,« in dopustite nemogočemu, da postane mogoče?
- Ko nekemu ponudite pomoč ali nasvet, se vprašajte o razlogih za ta vzgib: »Kakšna je moja resnična namera?«
- Kje se omejujete in raje ostajate v tistem vidiku sebe, kjer se počutite varne, namesto da bi tvegali spoznati nasprotje?
- Tvegajte v življenju in razprostrite krila. Držite se zaobljube, ki ste si jo zastavili pred to inkarnacijo.
- Odločajte se na podlagi modrosti in rabsodnosti, ne iz strahu ali zaradi ega.
- Čakra je poveza z indigo modro barvo, kakršna je vidna na nočnem nebu. Če ste postali preobremenjeni zaradi odgovornosti, si predstavljajte, da gledate v temno središče cveta in si pri tem priključete pred oči naslednji korak, ki ga morate narediti za dobrobit duše.

Vir: Od zdravljenja do ozdravitve , Dr. Christine R. Page

## Krija za spodbujanje tretjega očesa

*KY kriyas*

1. Stoječi položaj, roke so sproščene ob telesu, palca rok stisnete v pest. Glavo nežno in previdno potisnete nazaj in se zagledate v točko na stropu.

Začnete z dihanjem ognja 2-3 minute.

Naredite globok vdih in z izdihom počasi dvignete glavo in se sprostite.

*Vaja odpre cirkulacijo v glavi.*



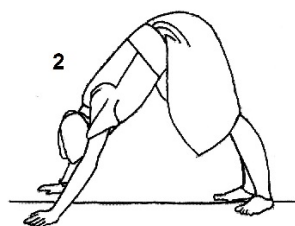
2. Položaj trikotnika. Postavite se na vse štiri in se dvignite v trikotnik. Zravnajte noge, pete pritisnite proti tlom, križ potisnite k stegnom. Vrat in glavo sprostite.

2-3 minute ostanite v tem položaju, ob globokem počasnem dihanju.

Na koncu naredite vdih in izdih, ki ga zadržite in naredite Moola bandho.

Vdihnite in se sprostite.

*Vaja pomaga za boljšo prebavo in za krepitev živčnega sistema.*



3. Položaj loka. Uležite se na trebuh, primite se za gležnje in dvignite roke, noge in glavo čim višje. Obdržite položaj loka ob globokem počasnem dihanju 1-3 minute.

Naredite vdih, izdih in se sprostite.

*Vaja za prebavni sistem in odpiranje osrednjega živčnega kanala.*



4. Stretch položaj. Ulezite se na hrbet z nogami skupaj. Pete so dvignjene od tal 6 cm. Roke iztegnite nad stegni proti stopalom. Dvignite glavo, naredite vratno zaporo in usmerite pogled k prstom nog. V tem položaju začnite dihanje ognja, ki naj traja 1-3 minute.

Naredite vdih in kratko zadržite. Izdih in se sprostite.

*Ta vaja močno stimulira popkovno čakro in tonizira trebušne mišice.*



5. Usedite se na pete in kolena, roke naj bodo na kolenih, ramena sproščena. Ob vdihu upognite hrbtenico naprej (5A), ob izdihu upognite hrbtenico nazaj (5B)

Začnite počasi, potem stopnjujte ritem dihanja 1-3 minute. Vdih, izdih in se sprostite.

*Vaja je priprava hrbtenice za sledeče vaje.*

6. Usedite se na pete, razširite kolena, čelo spustite na tla, roke položite vzdolž nog, dlani obrnite navzgor.

Osredotočite se na tretje oko in zavestno sprostite. 5-20 minut. Potem nekaj globokih vdihov in izdihov.

*Ta vaja spodbuja 6. čakro in tretje oko.*

7. Uležite se na hrbet, z rokami tesno ob telesu, noge so stegnjene in tesno skupaj. Začnete se kotaliti (kot hlod) v eno smer večkrat zapored in nazaj. Od 3-5 minut. Nato se sprostite.

*Ta vaja stimulira celotno telo. Uravnava magnetno polje in masira mišice. Ne delaj pa vaje št.6., če ji ne sledi ta vaja.*

8. Usedite se v lahki položaj, z ravno hrbtenico in roke so v Gyan mudri. Vratna zapora. Naredite globok vdih in ob izdihu zapojete SAT in sicer v 7 valovih, od tega ima vsak val 5 utripov. Vse skupaj 35 utripov. Izdih končate z besedo NAM (1 utrip). Pojte mantra iz srca in potegnite zvok po hrbtenici navzgor do temenske čakre. 3 minute. Vdih. Zadržiš za kratek čas. Izdih in se sprostiš.

*Ta preprosta in lepa meditacija je klic iz srca. Uravnotežila bo vašo energijo in vodila vašo zavest do prvinskega vira.*

9. Globoko sproščanje.



## ***Prihajajoči dogodki***

**Kundalini joga učiteljski tečaj  
januar - julij 2017**

**Učiteljski tečaj kundalini joge TT1 je namenjen vsem, ki jih zanima joga, duhovnost in**

**osebna rast. To je potovanje, dogodivščina in raziskovanje samega sebe.**

Tečaj 1. stopnje vam ponuja vsa potrebna znanja in izkušnje za prakso in vodenje Kundalini joge.

Prvi del tečaja obsega 3 module, vsak traja 4 dni (200 ur), ki vsebujejo teoretična predavanja in osnovno prakso. Drugi del tečaja, pa predstavlja en teden intenzivne prakse ter poteka na sedežu šole Kundalini joge Amrit Nam Sarovar v DOMAINE LE MARTINET v Franciji. V tem tednu boste doživeli globoko in resnično izkušnjo Kundalini joge ter pridobili pedagoška znanja potrebna v bodoče. Na zaključnem tednu se bodo zbrali učenci učiteljskih tečajev 1. stopnje iz vse Evrope.

Vodi ga ravnatelj in duhovni vodja šole Amrit Nam Sarovar **Karta Singh**.

[>>več o tečaju TT1](#)



**Vabljeni na jutranjo sadhana v Ljubljano in okolico:**

**PONEDELJEK 4:30 - 7:00, Mini [BIT-JE studio](#), Podolnica pri Horjulu, sadhana s Sat Pavan Kaur**

Predhodnja prijava do nedelje do 15h z sms na 031 377 232; prostovoljni prispevek dobrodošel

**ČETRTEK 5:00 - 7:30, [EkOngKar studio](#), sadhana z Anastasio**

Prijava na 041 822 616

**VSAKA 1. SOBOTA V MESECU 5:00 - 7:30, Intakt plesni studio; urnik na [sadhana-intakt](#)**

Priporočen pristovoljni prispevek 3 eur.

*Priprava in prevod gradiva: Violeta Logar*

*Glasilo pripravila: Sat Pavan Kaur*



Want to change how you receive these emails?  
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#)

MailChimp